



第5号

のりのり♪すぽしん体操

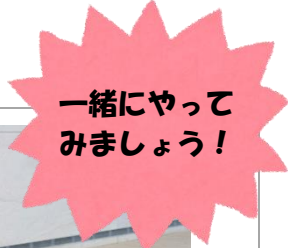
～お腹編～

コロナに負けない体を作ろう!



いつも前屈みになりやすい体を伸ばしてあげましょう!

お腹のあざらしストレッチ



①うつぶせに寝る



②両腕で体を起こし**20秒**キープする



難易度「強」です! インナーマッスルとバランス力を鍛えましょう!!

体幹の反りと起こしの運動



①足を肩幅に開き、つま先をあげる



②無理をしない程度に体を後ろに反って、ゆっくり体を元の位置に戻す (**12回×2**)

どちらのメニューも
腰が悪い人は無理をせず
おこなってください!



【協力】釜石市体育協会 【お問合せ】釜石市スポーツ推進課 ☎0193-27-5112

